

# Fave - Die Ackerbohne

Frische Ackerbohnen sind grün und in Schoten erhältlich. Ihre Bohnen können direkt gekocht werden. Getrocknete Ackerbohnen sollten 12-24 Stunden eingeweicht und dann ohne Salz gekocht werden. Sie gelten zwar als schwer verdaulich/bekömmlich und deswegen sollte man sich langsam an sie gewöhnen und mit kleineren Mengen a 30-40 Gramm anfangen, dies kann ich jedoch nicht bestätigen. Wie auch bei richtigen Bohnen gebe ich Bohnenkraut hinzu und dann sind auch Ackerbohnen bekömmlich.

Man kann sie ganz lassen und mit anderem Gemüse kombinieren oder auch Salaten zu fügen oder auch (teilweise) pürieren. Kräftiges Würzen (indisch, asiatisch, mediterran...) passt gut zum milden Geschmack der Ackerbohne.

Die frischen Schoten als auch die getrockneten und gekochten Bohnen sind 4-5 Tage im Kühlschrank haltbar. Die getrockneten sind wie Bohnen lagerfähig.

Nährwertangaben Ackerbohne (aus: [kochtrotz.de](http://kochtrotz.de))

ACKERBOHNE	PRO 100 G	TAGES-BEDARF
Kalorien	341	divers
Kohlenhydrate	58 g	19 %
davon Ballaststoffe	58 g	100 %
davon Zucker	58 g	k. A.
Eiweiß	58 g	52 %
Fett	58 g	2 %
davon Omega 3	58 g	k. A.
davon Omega 6	58 g	k. A.

Vitamin K	9,0 mcg	11 %
Thiamin	9,0 mcg	37 %
Riboflavin	9,0 mcg	20 %
Eisen	9,0 mcg	37 %
Magnesium	9,0 mcg	48 %
Zink	9,0 mcg	21 %
Kupfer	9,0 mcg	41 %
Mangan	9,0 mcg	81 %



## DornenSilber

HÄNDISCH.  
LEBENSZENTRIERT.  
REGENERATIV.

• Seit 2023 •

Gemüse- & Kräuterspezialitäten  
aus Microlandwirtschaft

**DornenSilber · Marc Seeger**

Ferdinand-Weiß-Str. 7, 79106 Freiburg  
Telefon 0177.707 43 07, [bestellen@dornensilber.de](mailto:bestellen@dornensilber.de)  
[dornensilber.de](http://dornensilber.de)

**Ort**

Schallstadt-Föhren, Föhren 3 3/4  
[gegenüber von Föhren 2]